



BAHAGIA DAN SEJAHTERA DI MASA PURNA BAKTI

By. Dr. Dewi Retno Suminar, Dra., M.Si., Psikolog



AGENDA

1. Mengenal Psikologi Perkembangan masa tua
2. Permasalahan di masa purna bakti
3. Mencapai Bahagia dan sejahtera



PSIKOLOGI PERKEMBANGAN MASA TUA

KETAKUTAN

- KESEHATAN
- SOSIAL EKONOMI
- DIMENSI SOSIAL DAN PSIKOLOGIS

OPTIMALKAN

- PERKEMBANGAN FISIK
- PERKEMBANGAN KOGNITIF
- PERKEMBANGAN SOSIOEMOSIONAL

PERKEMBANGAN FISIK



- CIRI FISIK
 - Bagian kepala
 - Rambut beruban, rontok
 - Bagian tubuh
 - kulit tangan mengerut, mengendur
 - Alat gerak
 - Pelan, keseimbangan ketika jalan
 - Panca indera
 - Menurun khususnya mata dan pendengaran

PERKEMBANGAN KOGNITIF

- Ingatan
 - Pendekatan penyimpanan informasi (*STM, LTM*)
- Kecerdasan
 - *Fluid intelligence* → menurun
 - *Crystalized intelligence* → bagus terasah karena pengalaman
- Kreativitas
 - Kreativitas akan berkurang pada usia senja, tergantung tetap diasah atau tidak



PERKEMBANGAN KOGNITIF

Kebijaksanaan dan perkembangan moral

1. Kebijakan intrapersonal (*self examination, self knowledge, dan self integrity*)
2. Kebijakan interpersonal (empati, pemahaman dan kematangan dalam hubungan antar manusia)
3. Kebijakan transpersonal: kapasitas untuk mengalami perubahan diri dan perjuangan dalam mencapai pertumbuhan spiritual



PERMASALAHAN UMUM MASA PURNA BAKTI

- **POST POWER SYNDROME**
- **EMPTY NEST SYNDROME**
- **PENURUNAN FISIK**



**MENYIKAPI KEHIDUPAN PENSUN
SECARA POSITIF**

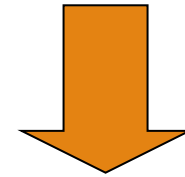


POST POWER SYNDROME



Kondisi psikologis yang memunculkan perasaan tidak berarti dalam hidup.

Menimbulkan reaksi marah-marah dan serba tidak benar (toleransi pada lingkungan menurun)



WAJARKAH? SOLUSI?

EMPTY NEST SYNDROM

- PERASAAN SEDIH KARENA ANAK MULAI MENINGGALKAN RUMAH
- LEBIH BANYAK DIALAMI OLEH PEREMPUAN DARIPADA LAKI-LAKI





LATIHAN
YUK

SIAP.....

TEMUKAN HURUF "O" DI BAWAH

- QQQ
QQ
QQ
QQQQQQQQQQQQQQQQOQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQ



MENYENANGKAN PADAHAL INI MELATIH PENGLIHATAN KITA

Selamat anda sudah berlatih



A collage of four hands of different ages and skin tones, symbolizing care and support. The hands are arranged in a circular pattern, with two hands at the top and two at the bottom. The top-left hand is from an older person with wrinkled skin, wearing a white shirt. The top-right hand is from a younger person with smooth skin, wearing a grey shirt. The bottom-left hand is from a woman with dark red nail polish. The bottom-right hand is from a person with dark skin, wearing a white shirt. A dark grey rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing the text 'GEJALA ALZHEIMER' and 'KENALIYUK' in white capital letters.

GEJALA ALZHEIMER

KENALIYUK

GANGGUAN DAYA INGAT

- Mudah lupa merupakan gejala awal.
- Lupa janji, lupa nama orang

KESULITAN MELAKUKAN AKTIFITAS SEDERHANA

- Mengendarai mobil dan berpakaian.
- Terganggu dalam fungsi-fungsi eksekutif seperti :
membuat perencanaan, mengorganisir, melakukan urutan pekerjaan, membuat kesimpulan, kordinasi dan pengawasan, mengarahkan bawahan, dsb.

PROBLEM BICARA / BERBAHASA

- Mulai tidak mampu terlibat dalam pembicaraan
- Sulit mengerti
- Berkurangnya kemampuan untuk berbicara secara lancar
- Sulit mencari dan menemukan kata-kata yang tepat

DISORIENTASI

- Gangguan mengenal waktu (hari, tanggal, tahun dan hari-hari penting)
- Gangguan mengenal tempat
- Gangguan kemampuan mengenal lingkungannya

MENURUNNYA PENAMPILAN DIRI

- Mulai menunjukkan penampilan yang kurang menarik (buruk)
- Tidak memperhatikan kebersihan diri dan berperilaku jorok
- Sering berpakaian salah (keliru memakai pakaian orang lain atau salah guna)

KESULITAN DALAM PERHITUNGAN SEDERHANA

- Menambah dan mengurangi
- Menyebutkan angka yang ditunjukkan kepadanya
- Menghitung urut

SALAH / LUPA MELETAKKAN BARANG

- Bingung mencari karena lupa letak
- Curiga bahwa ada orang yang sudah mencurinya
- Memiliki beberapa benda yang sama, karena membeli lagi dan yang hilang ketemu

PERUBAHAN PERASAAN ATAU PERILAKU

- Suka pergi kemana-mana tanpa tujuan
- Berkeliling rumah berulang-ulang

PERUBAHAN EMOSI

- Emosinya berubah secara drastis
- Tidak sabar, mudah putus asa
- Menyalahkan orang lain dan cemas

HILANGNYA MINAT DAN INISIATIF

- Berkurangnya aktifitas
- Berkurangnya hobi atau kesenangan pribadi yang biasa dinikmatinya

APA YANG HARUS DILAKUKAN



TANAMKAN PENUAAN ADALAH HAL WAJAR DAN ALAMI

LAKUKAN AKTIVITAS YANG MAMPU MENAHAN KETIDAK FUNGSIAN

MENCARI *KEBERMAKNAAN HIDUP*

PRINSIP AKTIVITAS



APA YANG DILAKUKAN DI MASA MUDA
TETAP

DAPAT DILAKUKAN DI MASA TUA, HANYA.....

JANGAN PAKSA

JANGAN NGOYO

LAKUKAN DENGAN SENANG

A man in a light purple shirt and glasses is looking at a laptop screen in a meeting. He has his hand to his chin, appearing thoughtful. The background is blurred, showing other people in an office setting.

LATIHAN
YUK

SIAP.....

BUAT KATA SEBANYAK BANYAKNYA DARI
HURUF DI KATA BERIKUT

R U M A H

BUAT KATA SEBANYAK BANYAKNYA DARI
HURUF DI KATA BERIKUT

B O T A K

BUAT KATA SEBANYAK BANYAKNYA DARI
HURUF DI KATA BERIKUT

K A S U R

BUAT KATA SEBANYAK BANYAKNYA DARI
HURUF DI KATA BERIKUT

M A R A H

BUAT KATA SEBANYAK BANYAKNYA DARI
HURUF DI KATA BERIKUT

H A N T U

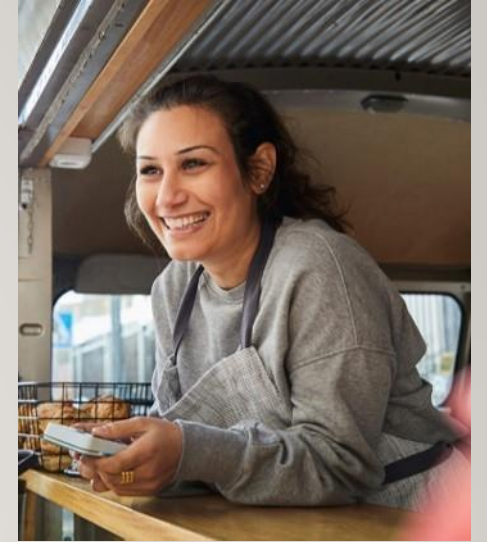
MENYENANGKAN PADAHAL INI MELATIH KOGNISI KITA

Selamat anda sudah berlatih



LATIHAN TERAKHIR MENGASAH PENDENGARAN

yuk berlatih



TIP'S

Mengubah penampilan, ganti Sepatu dll

Mencoba rute berbeda saat bejalan atau berkendara

Mendengarkan musik atau berita bahasa asing

Eksperimen dalam memasak, memakai baju dalam gelap, membaca tidak runtut misalnya dibaca paragraf akhir lalu ke depan

Kembangkan hobby, pelihara binatang atau tanaman



THANK
YOU

Selalu berpikir positif

Berlatih selalu